



**FICHA TÉCNICA DE LA ACCIÓN FORMATIVA**

<b>Denominación de la Acción Formativa</b>	<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL. CONTROL DEL ESTRÉS</b>	
--	---	--

<b>Descripción de la Acción Formativa</b>		
<b>Modalidades:</b>	<b>A distancia</b>	<b>Online</b>
<b>Nº de Horas:</b>	<b>80 horas</b>	<b>60 horas</b>
<b>Material:</b>	<b>Pack de formación, manual + CD</b>	<b>-</b>

**Objetivo del Curso**

El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.

**Contenidos**

Inteligencia y Emociones. La Inteligencia. Las Emociones. Inteligencia Emocional Aplicada al Entorno Laboral. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional. El Liderazgo. Los Equipos de Trabajo. Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales. Concepto y Clasificación. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.). El Estrés Laboral. La Autoestima: Concepto Clave para Luchar contra el Estrés. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cuál el Hombre se Proyecta. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales. Técnicas de Autocontrol. Técnicas de Autocontrol Emocional. Técnicas Cognitivas.



**INTELIGENCIA EMOCIONAL.  
CONTROL DEL ESTRÉS**